



へこまんくんといく！

2024年
10月22日発行

松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

取材先

粟井地区社会福祉協議会

『男性料理教室』～野菜でつくる健康生活



粟井地区社会協議会が実施している『男性料理教室』。食生活改善推進協議会北条南支部の方を講師にお招きし、まずは野菜を食べることの必要性について学んだ後は、4班に分かれ調理開始！「混ぜるだけやったらできるよ。」「切る大きさはこれでいいのかなあ？」とワイワイしながら、4品が完成🌟みんなでいただく食事は、さらにおいしくなりました(^▽^)/

生活支援コーディネーターのここがポイント！

普段の食事作りは家族に任せている方も多く、中には何十年かぶりに包丁を持たれた方も。「かぼちゃってこんなに硬かったんやね。」「いかに野菜を食べていないか分かった。これからはもっと野菜を摂りたい。」「資料を冷蔵庫に貼って、少しでも野菜を使った料理に挑戦しよう。」などの感想がありました。食べるって元気の源ですね！



地域の取り組みを教えてください！

「へこまんといく！」では、松山市内の実践を募集しています。「私たちはこんな工夫をして、気にかけている」など、あなたの地域の支え合いの取り組みを教えてください。情報をお持ちの方は右記のお問い合わせ先まで！

お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 地域福祉部地域支援課
〒790-0808 愛媛県松山市若草町 8 番地 2
TEL : 089-941-3828 FAX : 089-941-4408